

LECHE

Puede comprar

Cualquier marca, tamaño de un (1) galón de leche de vaca líquida sin sabores añadidos ("plain") pasteurizada o ultra pasteurizada:

Leches más bajas en grasa

- Descremada (sin grasa, desnatada) ("Nonfat")
- 1% baja en grasa (light) ("Lowfat")
- 2% con grasa reducida ("Reduced fat")

Se permiten los siguientes si están impresos en el cheque:

- **Leche entera**
- **Leche sin lactosa**
- Medios galones y cuartos de galón

En la tienda puede elegir lo siguiente en lugar de leche líquida. El nivel de grasa debe ser tal como está impreso en el cheque:

Leche evaporada

(Disponible con el cheque de leche más baja en grasa o leche entera)

- Puede comprar 5 latas (de 12 oz) con su cheque de 1 galón de leche
- Puede comprar 8 latas (de 12 oz) con su cheque de 1 ½ galón de leche

Leche en polvo descremada

(Disponible sólo con el cheque de leche baja en grasa)

- Puede comprar 2 cajas (de 9.6 oz) con su cheque de 1 ½ galón de leche
- Puede comprar 1 caja (de 25.6 oz) con su cheque de 2 galones de leche

NO puede comprar

- Ningún otro tipo, sabor o tamaño de leche
- Leche con acidófilos ("Acidophilus")
- Leche agria ("Buttermilk")
- Leche fortificada con calcio
- Leche con sabores, como leche chocolatada
- Leche de cabra o de soya
- Sustitutos no hechos de leche
- De tamaño de una pinta o en botellas de vidrio
- Leche cruda (sin pasteurizar)
- Leche condensada azucarada
- Leche sin refrigerar ("UHT")
- Leche orgánica

Consejo útil

Para conseguir la mayor cantidad de leche compre leche líquida de vaca.



QUESO

Puede comprar

Cualquier marca, un paquete de 1 libra (16 oz). Hecho en EE UU. Regular, bajo en sodio, bajo en grasa, con grasa reducida o descremado:

Bloque o redondo, en un paquete de 16 oz:

Queso cheddar

- color naranja o blanco
- "mild", "medium", "sharp" o "longhorn"

Queso Colby

Queso Jack

Palitos de queso envueltos individualmente en un paquete de 16 oz:

Palitos de mozzarella "string"

NO puede comprar

- Ningún otro tamaño, variedad o textura de queso
- Queso en cubos, rallado, en tajadas, desmenuzado o en tiritas
- Queso comprado o cortado en el deli
- Queso con ingredientes añadidos, como chiles picantes o especias
- Queso orgánico



Queso Mozzarella

Queso marmolado

o **mezclas de quesos autorizados**, como Colby-Jack o Cheddarella



HUEVOS

Puede comprar

Cualquier marca, un cartón tamaño docena:

Huevos de gallina

- Blancos
- Grandes

NO puede comprar

- Ningún otro tamaño, tipo o color de huevo
- Huevos especiales, tales como: "cage-free", "stress-free", orgánicos, enriquecidos con vitaminas, "pastured", "low cholesterol", o "Eggland's Best"



SOYA

Puede comprar

Las marcas, tipos y tamaños indicados abajo:

Pacific Ultra Soy Plain

- Sin refrigerar
- Tamaño de un cuarto de galón

8th Continent Soymilk Original

- Refrigerada
- Tamaño de medio galón



NO puede comprar

- Ningún otro tipo, marca, tamaño o sabor de soya
- Leche de soya 8th Continent "Light" o Sin grasa ("Fat Free")

TOFÚ

Puede comprar

Las marcas y texturas en paquetes de 14 oz a 16 oz, sin sabores añadidos ("plain") indicadas abajo:

Azumaya

- Firm, Extra Firm, Lite Extra Firm, o Silken

Frieda's

- Soft
- Firm

House

- Premium Soft Silken
- Premium Medium Firm (Regular)
- Premium Firm
- Premium Extra Firm
- Organic (Soft, Medium Firm, o Firm)

Nasoya

- Lite (Firm or Silken)
- Organic (Soft, Firm, o Silken)

O Organics

- Organic Firm

Soy Boy

- Organic (Firm o Extra Firm)

Tofu Shop

- Organic Calcium (Regular o Soft)

Vitasoy SanSui

- Regular o Firm

West Soy

- Natural Fat Reduced Firm
- Organic (Soft, Firm, o Extra Firm)

Wild Wood

- SproutTofu Silken



NO puede comprar

- Ningún otro tamaño, marca o textura de tofú
- Tofú con grasas, azúcares, aceites, sodio, sabores o sazones añadidos
- Tofú en cubos, desecado, horneado o frito
- Tofú a granel, no preempacado

GRANOS INTEGRALES

Puede comprar

Cualquier marca, paquetes de 16 oz:

Pan de trigo integral

- Panes, bollos y bolillos que digan "100% Whole Wheat" en el frente de la etiqueta
- Se permite de la panadería de la tienda, si está etiquetado adecuadamente

Tortillas

- Tortillas blandas de maíz blanco o amarillo
- Tortillas de trigo integral que digan "Whole Wheat" o "100% Whole Wheat" en el frente de la etiqueta
- Se permite de la panadería de la tienda, si está etiquetado adecuadamente



Cualquier marca, paquete de 16 oz o a granel, sin sabores añadidos:

Arroz integral ("Brown Rice")

- De grano corto, mediano o largo
- Regular, rápido, instantáneo
- Basmati integral
- Jasmine integral

Avena ("Oatmeal" o "Oats")

- "Old fashioned"
- "Rolled" "cut", o "steel cut"
- Instantánea ("Instant")
- Rápida ("Quick")
- "Crystal Wedding"

Cebada integral ("Whole Grain Barley")

- Se permite orgánico

Trigo tipo Bulgur

- Se permite orgánico

NO puede comprar

- Ningún otro tipo, tamaño o variedad de granos integrales
- Panes o tortillas no etiquetados como dice arriba
- Granos integrales con ingredientes añadidos, como frutas, nueces o especias
- Pan light o lite
- Pan, masa, mezclas, tortillas, o arroz refrigerados o congelados
- Arroz listo para servir
- Arroz integral mezclado con cualquier otro tipo de arroz
- Paquetes de avena individuales o con sabores
- Cebada perlada ("pearled barley")
- Pan, tortillas, avena o arroz integrales orgánicos
- Avena congelada
- No puede combinar arroz integral, avena ("oatmeal"), copos de avena ("oats"), cebada en grano integral y trigo bulgur comprados a granel

CEREAL PARA EL DESAYUNO

Puede comprar

Cereal frío para el desayuno

Los cereales con una porción completa de grano integral están marcados con un *

Cajas o bolsas de 12 oz a 36 oz de los cereales fríos indicados abajo:

General Mills:

- Cheerios*
- Multi-Grain Cheerios*
- Kix
- Honey Kix*



Kellogg's:

- Corn Flakes
- Frosted Mini-Wheats (Big Bite y Bite Size)*
- Unfrosted Mini-Wheats (Big Bite y Bite Size)*



Post:

- Honey Bunches of Oats-Honey Roasted
- Honey Bunches of Oats-Vanilla Bunches*
- Premium Bran Flakes



Quaker:

- Life*
- Crunchy Corn Bran
- Oatmeal Squares-Hint of Brown Sugar*
- Oatmeal Squares-Cinnamon*



Crisp(y) Rice:

- Albertsons
- Best Yet
- First Street
- Flavorite
- Food Club
- Great Value
- Hospitality
- HY-TOP
- IGA
- Kroger
- Mornin' Gems
- Mother's Joy
- Parade
- PriceRite
- Raley's Fine Foods
- Ralph's
- Ralston
- Red & White
- Safeway
- Shurfine
- Special Value
- Springfield



- Stater Bros.
- Sunny Select
- Value Time
- Western Family

NO puede comprar

- Ningún otro tipo, marca, tamaño o sabor de cereal frío para el desayuno

CEREAL PARA EL DESAYUNO

Puede comprar

Cereal caliente para el desayuno

Los cereales integrales están marcados con un*



Avena instantánea* ("Instant Oatmeal" o "Instant Oats")

Cajas de 11.8 oz ó 12 oz con porciones individuales, de sabor regular u original, de las marcas indicadas abajo:

- Albertsons
- Best Yet
- First Street
- Flavorite
- HY-TOP
- IGA
- Kroger
- Parade
- Raley's Fine Foods
- Ralph's
- Ralston
- Red & White
- Safeway
- Special Value
- Springfield
- Stater Bros.
- Sunny Select
- Western Family

Cream of Wheat

- Caja de 14 oz a 28 oz
- Grano integral* ("Whole Grain")
- 1 minuto
- 2-1/2 minutos
- 10 minutos



Malt-O-Meal

- Cereal Caliente de Trigo
- Cajas de 18 oz a 36 oz
- Original

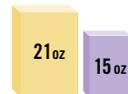


NO puede comprar

- Ningún otro tipo, marca, tamaño o sabor de cereales calientes para el desayuno
- Paquetes de porciones individuales, excepto avena instantánea con la marca de la tienda
- "Grits"
- Cereal caliente para el desayuno con azúcar, frutas o nueces añadidas

Consejos útiles

Para comprar las 36 oz completas de cereal:



CREMA DE CACAHUATE

Puede comprar

Cualquier marca, en envases de 16 oz a 18 oz
Sin sabores añadidos, regular, baja en sodio o baja en azúcar:

- De cualquier textura, como “creamy”, “crunchy”, o “super chunky”
- Se permite “old fashioned” o “natural”



NO puede comprar

- Ningún otro tipo, tamaño o sabor de crema de cacahuete
- Crema de cacahuete “honey nut roasted”
- Crema de cacahuete “grind your own”
- “Peanut butter spread”
- Crema de cacahuete baja en grasa o con grasa reducida
- Crema de cacahuete con mermelada, jaleas, chocolate o miel añadidos
- Crema de cacahuete con suplementos añadidos, como ácidos grasos omega-3
- Crema de cacahuete orgánica



FRIJOLE, CHÍCHAROS O LENTEJAS SECOS

Puede comprar

Cualquier marca o variedad, en paquetes de 16 oz o a granel:
Variedades como:

- Negros
- Blancos
- Garbanzos
- Rosados
- Blancos grandes
- Pintos
- Rojos



- Habas
- De ojo negro
- Chícharos partidos
- Lentejas

• Se permiten orgánicos.

NO puede comprar

- Frijoles, chícharos o lentejas enlatados o congelados
- Mezclas de sopas de frijoles con sabores o especias

FRIJOLE MADUROS ENLATADOS

Puede comprar

Cualquier tipo, marca o variedad en latas de 15 oz a 16 oz, si están impresos en el cheque.
Sin sabores añadidos, regular o bajo en sodio, como:

- Negros
- Garbanzos
- Blancos grandes
- Rojos
- Habas
- Blancos
- Rosados
- Pintos
- De ojo negro



NO puede comprar

- Frijoles, lentejas o chícharos secos o congelados
- Chícharos, ejotes verdes o ejotes amarillos enlatados
- Frijoles enlatados tipo: “Baked Beans”, refritos o estilos Cajun, Bar-B-Que o Ranch
- Frijoles enlatados orgánicos

PESCADO ENLATADO



Puede comprar

Cualquier marca, regular o bajo en sodio:

Atún de trozos (Chunk Light)

- Latas de 5 oz ó 6 oz
- Enlatado en agua
- Sin sabores añadidos

Sardinias

- Lata de 15 oz*
- Enlatadas en agua o en salsa de tomate o de mostaza
- Se permite con piel y huesos

Salmón rosado ("Pink Salmon")

- Latas de 5 oz, 6 oz ó 14.75 oz*
- Enlatado en agua
- Sin sabores añadidos
- Se permite con piel y huesos

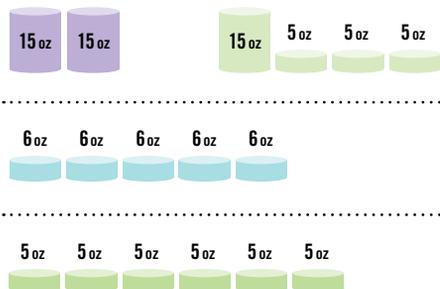
*La asesoría al consumidor de la FDA/EPA sobre el consumo de pescado recomienda que las mujeres que dan pecho limiten el consumo de pescado a 12 onzas por semana.

NO puede comprar

- Ningún otro sabor, variedad, tamaño o tipo de pescado
- Atún blanco sólido ("Solid white") o "Albacore"
- Pescado en filetes "prime fillet"
- Salmón especial, como ahumado ("smoked"), "sockeye" silvestre, Blue Back Salmon o salmón rojo ("Red Salmon")
- Pescado enlatado en aceite
- Sardinias enlatadas en cualquier otra salsa, como de chiles o picantes
- "Kits" de atún o de salmón
- Pescado empacado en bolsas o envases plásticos

Consejos útiles

Para comprar 30 oz completas de pescado:



FRUTAS y VERDURAS PARA BEBÉS

Puede comprar

Cualquier marca, en envases de 3.5 oz ó 4 oz, individuales o en paquete múltiple:

- Frutas sin sabores añadidos, verduras sin sabores añadidos, o combinaciones de dos o más frutas y verduras sin sabores añadidos
- Se permiten orgánicas



NO puede comprar

- Ningún otro tamaño de frutas y verduras para bebés
- Postres para bebés
- Jugos para bebés
- Cenas para bebés
- Comida para bebés que diga "graduates" o "toddler"
- Frutas y verduras para bebés mezcladas con cereales, carne, fideos o arroz
- Frutas y verduras para bebés, con azúcar, sal, especias, almidón, fibra o DHA añadidos

Consejos útiles

Un paquete múltiple tiene 2 ó más envases. Algunos ejemplos de paquetes múltiples son:

- Paquete de 2 envases
- Paquete de 16 envases
- Paquete de 12 envases
- Paquete de 18 envases

PLÁTANOS FRESCOS

Puede comprar

Plátanos amarillos frescos:

- 2 ó 4 plátanos, tal como está impreso en el cheque
- Se permite el plátano orgánico



NO puede comprar

- Cualquier otro tipo de plátano, como plátano macho, rojo, miniatura o "fingerling"

CARNES PARA BEBÉS

Puede comprar

Cualquier marca, en envases de 2.5 oz, individuales o en paquete múltiple, si está impreso en el cheque:

- Se permite caldo o salsa añadidos
- Se permiten orgánicas



NO puede comprar

- Ningún otro tamaño de carnes para bebés
- Carnes para bebés con verduras, frutas, cereales, fideos o arroz
- Cenas para bebés
- Comida para bebés que diga "graduates" o "toddler"
- Carnes para bebés con azúcar, sal, especias, fibra o DHA añadidos

CEREAL PARA BEBÉS

Puede comprar

Marca y tipo, en envase de 8 oz ó 16 oz, como se indica abajo:



Beech Nut

- Cebada
- Multigrano
- Avena
- Arroz

Earth's Best Organic

- Arroz integral entero
- Multigrano integral entero
- Avena integral entera

Gerber

- Cebada
- Mezcla
- Avena y avena orgánica
- Arroz y arroz integral orgánico
- Trigo integral

O For Baby Organics

- Avena orgánica
- Arroz orgánico

NO puede comprar

- Cereal para bebés con ingredientes añadidos, como fórmula, leche, frutas, azúcar, dulcificantes o DHA

FÓRMULA PARA BEBÉS

Puede comprar

Tiene que comprar la marca, el tipo, el tamaño y el número de latas impresos en el cheque:

Enfamil LIPIL con hierro

- 13 fl. oz de líquido concentrado ó 12.9 oz en polvo

Enfamil ProSobee LIPIL

- 13 fl. oz de líquido concentrado ó 12.9 oz en polvo

Enfamil Gentlease

- 12 oz únicamente en polvo

Enfamil A.R.

- 12.9 oz únicamente en polvo

Enfamil Premium LIPIL

- 13 fl. oz de líquido concentrado ó 12.5 oz en polvo



Se permite otra fórmula **únicamente** si está impresa en el cheque, como Nutramigen LIPIL, Similac Neosure, Enfamil Enfacare LIPIL, Similac Alimentum, PediaSure sólo con sabor a vainilla.

NO puede comprar

- Ningún otro tipo, marca o tamaño de fórmula para bebés que no esté impreso en el cheque
- Fórmula baja en hierro o sin hierro

JUGOS CONCENTRADOS



Puede comprar

Cualquier marca, envases de 11.5 oz, 12 oz o 16 oz. Jugos pasteurizados, congelados o no congelados concentrados que digan “100% Juice” en **el frente de la etiqueta:**

- Naranja (“Orange”)**
- Toronja (“Grapefruit”)**
 - Blanca (“White”)

Se permite calcio y vitamina D añadidos

Cualquier marca, envases de 11.5 oz, 12 oz o 16 oz. Jugos pasteurizados, congelados o no congelados concentrados que digan “100% Juice” y “120% Vitamin C” (o más) en **el frente de la etiqueta:**

- Manzana (“Apple”)**
- Arándano (“Cranberry”)**
- Uva (“Grape”)**
 - Roja, morada o blanca (“Red”, “Purple”, o “White”)
- Toronja (“Grapefruit”)**
 - Roja rubí o rosa (“Ruby Red” o “Pink”)
- Piña (“Pineapple”)**

- Mezclas de jugos**
 - Jugos con uno o más sabores autorizados en **el frente de la etiqueta**, como “Cranberry-Grape”, “Apple-Grape” o “Cran-Apple”

Se permite calcio y vitamina D añadidos

NO puede comprar ☹

- Ningún otro tipo, sabor o tamaño de jugos
- Jugos no etiquetados como dice arriba
- Jugos refrigerados
- Jugos con suplementos añadidos, como cafeína, “carnitine”, “chromium”, “DHA”, “echinacea”, “gingko biloba”, “ginseng”, “guaraná”, “St. John’s wort”, “taurine”, “wheat grass”
- Jugos orgánicos

Consejos útiles

Para obtener la mayor cantidad de jugo:

- Para niños, compre botellas de 64 oz o envases de 16 oz congelados
- Para mujeres, compre envases de 11.5 oz o de 12 oz congelados o no congelados

JUGOS EMBOTELLADOS



Puede comprar

Cualquier marca, botellas de 64 oz. Jugos pasteurizados, listos para beber, que digan “100% Juice” en **el frente de la etiqueta:**

- Naranja (“Orange”)**
- Toronja (“Grapefruit”)**
 - Blanca (“White”)

Se permite calcio y vitamina D añadidos

Cualquier marca, botellas de 64 oz. Jugos pasteurizados, listos para beber, que digan “100% Juice” y “120% Vitamin C” (o más) en **el frente de la etiqueta:**

- Manzana (“Apple”)**
- Arándano (“Cranberry”)**
- Uva (“Grape”)**
 - Roja, morada o blanca (“Red”, “Purple”, o “White”)
- Toronja (“Grapefruit”)**
 - Roja rubí o rosa (“Ruby Red” o “Pink”)
- Piña (“Pineapple”)**
- Tomate (“Tomato”)**
 - Regular, bajo en sodio o picante

- De verduras**
 - Regular, bajo en sodio o picante
- Mezclas de jugos**
 - Jugos con uno o más sabores autorizados en **el frente de la etiqueta**, como “Cranberry-Grape”, “Apple-Grape” o “Cran-Apple”

Se permite calcio y vitamina D añadidos

NO puede comprar ☹

- Ningún otro sabor, tipo o tamaño de jugo
- Jugos no etiquetados como dice arriba
- Jugos refrigerados
- Jugos con suplementos añadidos, como cafeína, “carnitine”, “chromium”, “DHA”, “echinacea”, “gingko biloba”, “ginseng”, “guaraná”, “St. John’s wort”, “taurine”, “wheat grass”
- Jugos orgánicos

FRUTAS y VERDURAS

Puede comprar

Frutas enlatadas

Cualquier marca, tamaño o tipo de envase:

- Cualquier variedad de frutas enlatadas, empacadas en agua, o en jugos sin azúcar añadida
- Se permite puré de manzanas (“applesauce”) natural o sin endulzar (“unsweetened”)
- Se permiten orgánicas

NO puede comprar

- Frutas enlatadas en almíbar, por ejemplo “heavy”, “light” o “extra light”
- Coctel de frutas, salsa de arándanos o relleno para pasteles
- Frutas con azúcar, sal, grasas o aceites añadidos, o con dulcificantes artificiales, como Splenda o Nutrasweet

Puede comprar

Verduras enlatadas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase de verduras enlatadas. Regulares o bajas en sodio:

- Cualquier variedad de verduras enlatadas
- Se permiten camotes, sin azúcar o almíbar añadidos
- Se permiten tomates o productos de tomates, enteros, triturados, en cubitos, en pasta o en puré
- Se permiten orgánicas

NO puede comprar

- Ningún tipo de papa, aparte de camotes
- Verduras con grasas o aceites añadidos
- Mezcla de verduras con papas
- Verduras encurtidas, a la crema o con salsas
- Productos de tomate con azúcares, grasas o aceites añadidos
- Sopas, salsa de tomate (kétchup), aderezos, aceitunas, salsa cruda, tomates guisados (“stewed”) o salsas de tomate (tomate, pizza, fideos)
- Frijoles maduros enlatados, como frijoles de ojo negro, frijoles rojos o frijoles pintos



FRUTAS y VERDURAS

Puede comprar

Frutas congeladas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase:

- Cualquier variedad de frutas congeladas sin azúcar añadida
- Se permiten orgánicas



NO puede comprar

- Frutas con azúcar añadida, ingredientes añadidos o dulcificantes artificiales, como Splenda o NutraSweet

Puede comprar

Verduras congeladas

Cualquier marca, tamaño y tipo de envase, regulares o bajas en sodio:

- Cualquier variedad de verduras congeladas
- Se permiten camotes sin azúcar ni almíbar añadidos
- Se permiten frijoles congelados de cualquier tipo, como ejotes verdes, ejotes amarillos, frijoles de ojo negro, frijoles negros o frijoles pintos
- Se permiten orgánicas



NO puede comprar

- Ningún tipo de papa, aparte de camotes
- Verduras empanizadas o con sabores
- Papas a la francesa, “tater tots”, papas doradas o puré de papas
- Verduras con salsa, como de queso, de mantequilla o teriyaki
- Verduras con azúcar, aceite, grasa, fideos, arroz o cualquier otro ingrediente añadidos

FRUTAS y VERDURAS



Puede comprar

Frutas y verduras frescas

Cualquier marca, tipo o combinación de:

- Cualquier variedad de frutas y verduras enteras o cortadas
- Camote es el único tipo de papa permitido
- Frutas y verduras en bolsas
- Mezclas de ensaladas en bolsas
- Se permiten orgánicas
- Se permiten ajo, cebolla, jengibre, jalapeños, pimientos, chiles, menta, cilantro, perejil y albahaca



NO puede comprar ❌

- Ningún tipo de papa, aparte de camotes
- Ningún alimento o producto del bar de ensaladas o del deli, ni tampoco bandejas para fiestas, cestos de frutas, verduras y frutas decorativas, como chiles o ajos en ristra, ni calabazas pintadas
- Nueces ni mezclas de frutas y nueces
- Flores comestibles, como flores de calabaza
- Ensaladas en bolsas, verduras o “kits” de frutas con ingredientes añadidos, como aderezos, crutones, queso, salsas para aperitivos u otras salsas
- Frutas y verduras disecadas

